



”TUNSIN OLEVANI MUUTAKIN KUIN KERÄ DIAGNOOSEJA”

Voimauttavaa valokuvatyöskentelyä kaksisuuntaista mielialahäiriötä
sairastavien kanssa

Reetta Nieminen

Opinnäytetyö
Toukokuu 2015
Sosiaalialan koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Lastensuojelu- ja perhetyö, Nuoriso- ja aikuissosiaalityö

NIEMINEN, REETTA:

”Tunsin olevani muutakin kuin kerä diagnooseja”

Voimauttavaa valokuvatyöskentelyä kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastavien kanssa

Opinnäytetyö 39 sivua

Toukokuu 2016

Opinnäytetyöni tarkoitus oli auttaa kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastavia löytämään vuorovaikutuksellisen valokuvauksen kautta itsestään uusia puolia ja katsomaan itseään muun kuin sairauden näkökulmasta. Menetelmänä sovelsin Miina Savolaisen kehittämää voimauttavaa valokuvausta, jonka keskeisenä teemana voidaan pitää itsensä armollisesti katsomista. Tavoitteena oli myös löytää osallistujista voimavaroja ja pohtimaan elämäntapahtumia, jotka ovat saattaneet osallistujan tähän hetkeen ja tehneet hänestä ainutlaatuisen kokonaisuuden. Opinnäytetyöni on laadullinen ja toteutin toiminnallisen osuuden tapaamalla mielenterveyskuntoutujia yksitellen. Hain osallistujia sosiaalisen median avulla ja vapaaehtoisia ilmoittautui neljä eri-ikäistä ja erilaisessa elämäntilanteessa olevaa henkilöä.

Toiminta osallistujien kanssa sujui pääasiassa hyvin, vaikkakin yksi osallistuja lopetti yllättäen yhteistyön. Osallistujista huokui innostusta, jännitystä, mutta myös pelkoa ja epävarmuutta. Kuvattavana olo ei ollut kenellekään osallistujista mieluinen rooli ennen opinnäytetyötäni. Toiminnallisen osuuden aikana osallistujat löysivät itsestään uusia positiivisia puolia ja osa innostui jatkamaan menetelmää myös läheistensä kanssa. Vaikka muutamalla osallistujalla oli vahva ajatus valmiiden kuvien tuloksesta, vaatimukset omaa suoritusta kohtaan hälvenivät matkan aikana. Lopulta kameran edessä oleminen koettiin luonnollisena ja jopa hienona välineenä näyttää itsestään erilaisia puolia ja välittää oma tunnetila kuvan kautta myös muille.

Vuorovaikutuksellinen valokuvatyöskentely osoittautui toimivaksi välineeksi mielenterveyskuntoutujille löytää voimavaroja ja uusia piirteitä itsestään, sekä käsitellä osallistujan kanssa yhdessä hänen elämäntarinaa ja tapoja toimia. Uusien puolien löytäminen osallistujista osoittautui heille voimauttavaksi kokemukseksi. Uusien piirteiden löytäminen oli myös raskas prosessi, joka osallistujien kertoman mukaan vaati aikaa ja totuttelua.

Osallistujilta on pyydetty luvat kuvien ja prosessipäiväkirjamerkintöjen julkaisemiseen, joskin hyvin henkilökohtaisia osuuksia merkinnöistä on intymiteettisuojan turvaamisen vuoksi poistettu. Myöskään kuvia ei laitettu julkiseen opinnäytetyöhön.

Asiasanat: mielenterveys, kaksisuuntainen mielialahäiriö, voimauttava valokuvaus

ABSTRACT

Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services
Child protection and family work, Youth welfare and adult social work

NIEMINEN, REETTA:

"I felt that I was more than just a pile of diagnosis"

Empowering Photography with People Suffering from Bipolar Disorder

Bachelor's thesis 39 pages

May 2016

The purpose of this thesis was to help people with bipolar disorder discover new facets of themselves and help them to look at themselves other than from the perspective of the disease. In this study Miina Savolainen's social pedagogic empowerment method was used with the central theme of looking at oneself graciously. The aim was also to find resources from the participants and to reflect on the life events that have led a participant to this moment and made him a unique entity. The study was qualitative in nature. The functional part was carried out by meeting people with mental health problems one by one. The participants were sought from social media. All four participants represented different ages and different life situations

Working with participants went mainly well, although one participant quit unexpectedly. Participants exuded enthusiasm, excitement, but also fear and uncertainty. Prior to this study being photographed was not a pleasing role to any of participants. In carrying out the project it was important to face the participants from their level and to be equal and listen to the participants. During the functional part participants found new positive aspects from themselves and some inspired to continue the method also with their close relatives. The demands of their own performance abated towards the end of the journey. In the end, being in front of the camera was seen as a natural and even as a fine tool to show a different side of themselves and convey emotion through your image to others.

An interactional photography turned out to be a successful tool for mental health patients to find resources and new aspects of themselves, as well as dealing with the participants' life stories and their behavior. Finding new facets proved to be an empowering experience for them. Participants recalled that finding new features was also a taxing process and took time to get used to.

The participants are requested authorization to publish the images and process journal entries, albeit a very personal contributions labeling is due to the protection of intimacy removed. Also, images were not added in the public thesis.

Key words: mental health, bipolar disorder, empowering photography

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	MIELENTERVEYSKUNTOUJEN YHTEISKUNNALLINEN ASEMA	6
3	KAKSISUUNTAINEN MIELIALAHÄIRIÖ	8
3.1	Sairauden piirteet	8
3.2	Kuntoutus ja sairauden kanssa eläminen	9
4	VALOKUVAN TERAPEUTTISEN KÄYTÖN HISTORIA.....	12
5	PÄIVÄKIRJATYÖSKENTELY	14
6	VOIMAUTTAVA VALOKUVAUS JA VALOKUVAN MERKITYS	15
6.1	Voimauttavan valokuvauksen periaatteet.....	15
6.1.1	Voimaantuminen ja sen vaikutus minäkuvaan.....	16
6.1.2	Kohtaaminen ja dialogiin pääseminen	17
6.1.3	Identiteetti ja itsetunto.....	17
6.1.4	Nähdyksi tuleminen	18
6.1.5	Armollisesti katsominen	18
6.2	Valokuvan merkitys kuvatulle	19
7	OPINNÄYTETYÖN ETENEMINEN	20
7.1	Osallistuja 1	23
7.2	Osallistuja 2	25
7.3	Osallistuja 3	27
7.4	Osallistuja 4	28
8	TULOKSET.....	32
9	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS	34
10	POHDINTA	36
	LÄHTEET	38
	LIITTEET.....	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aiheen valitseminen tapahtui joulukuussa 2014 ja jatkui vielä tammikuulle saakka. Ennen kohderyhmän valintaa oli selvää, että haluan hyödyntää voimauttavan valokuvauksen kurssia opinnäytetyössäni. Valitsin kohderyhmäksi päihdekuntoutujat, mutta yllättäen mielenkiintoni kääntyi mielenterveyskuntoutujia kohti. Etsin kolmannelta sektorilta yhteistyökumppania, mutta useimmat vastasivat kevään aikataulujen olevan jo täynnä eikä uusia projekteja enää oteta vastaan. Rajasin aiheeni kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä sairastaviin ja löysin sosiaalisesta mediasta heille suunnatun ryhmän. Ryhmän ylläpitäjän luvalla sain kysyä vapaaehtoisia mukaan toimintatutkimukseen ja ensimmäisenä päivänä ilmoittautumisia alkoi sadella. Rajasin osallistujien määrän tasalukuun neljä, jotta pääsisin ensin aloittamaan kahden kanssa ja myöhemmin keväällä kahden muun kanssa. Näin välttyisin työn kasautumiselta ja turhalta sekaannukselta ja saisin keskittyä yhteen asiaan kerralla. Annoin osallistujien päättää keskenään ryhmäjaosta, ketkä haluavat aikaisempaan ryhmään ja ketkä jälkimmäiseen.

Varsinaiset tutkimuskysymykseni olivat, millä lailla voimauttava valokuvatyöskentely voi tukea kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastavan mielenterveyttä ja millaisia voimavaroja voimauttava valokuvaustyöskentely voi tuoda kroonisesti sairastavalle esiin. Pohdin myös, voisiko ja kannattaisiko tämän tyyppistä työskentelyä soveltaa enemmän mielenterveyskuntoutujien parissa.

Opinnäytetyöni merkittävimpinä lähteinä ovat osallistujien päiväkirjat, joita he kirjoittivat yhdessä kuljetun matkan aikana. Päiväkirjoista on rajattu henkilökohtaisimpia osuuksia pois anonymiteetin turvaamiseksi ja alkuperäiset päiväkirjat on asianmukaisesti hävitetty tietosuojajätteenä.

2 MIELENTERVEYSKUNTOUJIIEN YHTEISKUNNALLINEN ASEMA

Kuten Juhila (2012, 53) kirjassaan avaa, puhumme liian usein mielenterveyskuntoutujista pohtimatta, miksi nämä ihmiset kytketään tähän määreeseen ja mitä sillä lopulta tarkoitetaan. Mielenterveysongelmaista tai kuntoutuksen tarpeessa olevaa on hyvin vaikea yksiselitteisesti määritellä (Juhila & Raitakari 2011) ja usein sitä ei osaa tehdä henkilö itsekään.

Mielenterveysongelmat ovat lisääntyneet viime vuosina ja ongelmilla on todettu olevan vahvasti yhteyttä syrjäytymiseen. Ennakkoluulojen, stigman ja leimaantumisen takia mielenterveyskuntoutuja voi tarvita erityisesti sosiaalista kuntoutusta, jota ei usein ole julkisella palvelujärjestelmällä tarjolla. (www.kuntoutusportti.fi.) Nykyisin mielenterveyshäiriöt ovat saaneet merkittävän työikäisten työkyvyttömyyden taustalla diagnosoidun sairausryhmän aseman, joka ei näytä kovin nopeasti pienentyvän (Haapakoski 2012, 219). Suomalaisessa yhteiskunnassa mielenterveyskuntoutujat ovat selkeästi ryhmä, jossa on paljon syrjäytymistä. Kyseisen ryhmän syrjäytyminen näkyy köyhyytenä, asunnottomuutena, koulutuksen ja työelämän ulkopuolelle jäämisenä, yksinäisyytenä, osattomuutena ja mielekkään tekemisen puuttumisena. (Laurell, Nordman, Suvikas. 2007, 266.)

Vuonna 2007 tehdyssä tutkimuksessa mielenterveyskuntoutujat saivat antaa arvion asemastaan Suomalaisessa yhteiskunnassa. Asteikolla yhdestä kymmeneen, jossa alin arvo merkitsi ”täysin ulkopuolella” ja ylin arvo ”täysivaltaisia jäseniä”, keskiarvoksi muodostui 4,9. Lähes joka toinen (46%) vastaaja koki tulevansa täysin tai jonkin verran leimatuksi sairautensa takia ja 36 prosenttia koki toisten ihmisten välttelevän sairastuneen seuraa ainakin jonkin verran. (www.mielenterveyshelmi.fi.) Tutkimuksesta voidaan siis päätellä, että liian moni mielenterveyskuntoutuja pitää itseään ulkopuoliseksi ja yhteiskuntaan kuulumattomaksi.

Suomessa työtä voidaan pitää itsestäänselvyytenä, jopa ihmisen arvoa mittaavana tekijänä ja työttömyys voidaan kokea häpeäksi, vaikka se joskus olisi ainoa vaihtoehto. Työkyvyn menettäminen osittain tai kokonaan voi heikentää merkittävästi sairastuneen sosiaalista elämää ja omanarvontuntoa. On kuitenkin hyvä muistaa, etteivät kaikki ihmiset tarvitse elämäänsä kokoaikaista palkkatyötä vaan muuntuyppistä ratkaisua; toimintaa, palvelua, toimeentuloratkaisua tai yhdessä olemista (Haapakoski 2012, 217).

Olennaista on, miten asema suhteessa muuhun ympärillä olevaan maailmaan säilyy ja muuttuu ja miten käy käsitykselle itsestä suhteessa menneisyyteen, omaan historiaan, toisiin ihmisiin ja tulevaisuuteen (Haapakoski 2012, 224).

Lisäksi mielenterveysongelmia sairastavien taloudellinen tilanne on ahtautunut Kelan toimesta. Vuoden 2016 alusta alkaen Kelan korvaamista lääkkeistä saa sairausvakuutuslain mukaisen korvauksen vasta, kun lääkekustannukset ylittävät alkuomavastuun, 45 euron kalenterivuodessa (kela.fi., 2016). Sosiaali- ja terveysministeriön raportissa jo vuonna 2013 pohdittiin muutoksen vaikuttavan erityisesti niiden potilaiden kustannuksiin, jotka käyttävät lähes yksinomaan ylemmän erityiskorvausluokan lääkkeitä. Tällaisia potilaita olisi muun muassa psykoosia tai muita vaikeita mielenterveyden häiriöitä sairastavien joukossa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013.) Koska tiedetään, että mielenterveyskuntoutujien keskuudessa on köyhyyttä, ei Kelan tuoma lääkekorvausuudistus ainakaan helpota asiaa. Kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastavista vain alle puolet sitoutuu säännölliseen pitkäaikaiseen lääkehoitoon (Lingam, S. 2002, 105–72) eikä alkuomavastuun korottaminen ainakaan lisää kuntoutujan motivaatiota käyttää vähäiset varansa lääkkeisiin.

3 KAKSISUUNTAINEN MIELIALAHÄIRIÖ

3.1 Sairauden piirteet

Terveyskirjaston mukaan kaksisuuntaista mielialahäiriötä, eli maanis-depressiivistä bipolaarihäiriötä sairastavalle on ominaista vaihtelevin välein seuraavat masennus- ja maniajaksot. Oireet ovat henkilöstä riippuen laajakirjoiset ja sairaudesta on olemassa kahta eri tyyppiä: **1-tyyppi**, jolle on ominaista psykoosiriski ja ainakin yksi maniajakso, sekä **2-tyyppi**, jossa oireet ovat lievempiä ja henkilöllä ei sinänsä ole psykoosiriskiä, vaikka toisaalta kuka tahansa voi siihen sairastua. (www.terveyskirjasto.fi.)

Manian piirteitä ovat vähintään viikon yhtäjaksoisesti kestävä jakso, jonka aikana mieliala on kohonnut normaalista poikkeavalla tavalla. Kohonneeseen mielialaan saattaa usein liittyä myös ärtyisyyttä. Maniassa henkilö on aktiivisempi, puheliaampi ja hänen ajatuksen riento ja itsetunto ovat voimakkaasti kohonneet. Unentarve vähenee ja henkilöllä on eriasteisia suuruuskuvitelmia ja hänen keskittymiskykynsä on olematon. Monella sairastavalla maniavaiheessa rahankäyttö on arvostelukyvytöntä ja holtitonta, osallistuminen kaikkeen vaaralliseen on kritiikitöntä ja seksuaalinen käyttäytyminen hyperaktiivista sekä muu käyttäytyminen sopimatonta. (www.terveyskirjasto.fi.)

Hypomaniaksi voidaan sanoa lievempää jaksoa, jonka oireet muistuttavat maniaa mutta ovat asteeltaan selvästi lievempiä eivätkä koskaan psykoottisia. Kakkostyypille ominaisen hypomaniajakson erottaminen psykologisiin tekijöihin ja persoonallisuuden piirteisiin mielialan vaihteluista on usein varsin vaikeaa. Länsimaissa noin 1 % aikuisista sairastaa kaksisuuntaista mielialahäiriötä. Alttius sairauteen on usein perinnöllistä. (www.terveyskirjasto.fi.)

Valokuvatyöskentelyn kannalta minun oli otettava huomioon jokaisen kohdalla päivittäinen toimintakyky. Varauduin jo ennen työni aloittamista, että aikatauluja voidaan joutua venyttämään ja tapaamisia siirtämään ryhmäläisten jaksamisen takia. Kuten Laurell ym. (2007, 262) toteavat, mielenterveyskuntoutujan toimintakyvyn rajoitteet voivat vaihdella suuresti päivästä toiseen, ja niin myös tuen tarve vaihtelee. Tämä pätee erityisesti kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaviin.

3.2 Kuntoutus ja sairauden kanssa eläminen

Suvikas, Laurell ja Nordman (2007) kuvaavat kuntoutuksen monimuotoisena ja jatkuvana prosessina, jossa ihmisen elämän mahdollisuudet, itsemääräämisoikeus ja itsetuntemus paranevat. Mielenterveyskuntoutujien hoito onkin parantunut merkittävästi viime vuosisadan aikana (Myllylahti 2011) ja nykyään niin lääkehoidon kuin psykososiaalisen tuen merkitys koetaan keskeiseksi ja oireiden hallintaan kuuluviksi (www.duodecim.fi). Ennen 1900-lukua kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaville ei ollut tarjolla ennaltaehkäisevää lääkitystä vaan hoito keskittyi lähinnä ilmenneiden oireiden hallintaan ja sairaita pidettiin psykiatrisissa sairaaloissa säilössä. 1880-luvulla onnistuttiin keksimään ensimmäinen rauhoittava lääke maanisuuteen. (Myllylahti 2011.) Suomessa tehtiin Salmisen (2010, 27) mukaan vähintään 1573 lobotomia leikkausta vuosina 1946–1969. Suurin osa leikatuista potilaista sairasti skitsofreniaa, ja toiseksi suurimpana potilasryhmänä oli kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastavat.

Sairaudelle on ominaista alttius sairausjaksojen toistumiseen. Sairausjaksojen määrä elämän aikana vaihtelee suuresti yksilöllisesti muutamasta jaksosta jopa useisiin kymmeniin. Toistuviin sairausjaksoihin on todettu liittyvän korkea avioerojen, työuran katkeamisen ja työkyvyttömyyden riski, sekä selvästi kohonnut itsemurhariski. Sairauden perusedellytys on kyky hyväksyä alttiutensa toistuviin mania- ja depressiojaksoihin. Useimpien kohdalla sairausjaksojen toistumista voidaan vähentää asianmukaisella lääkityksellä ja elämäntapojen muutoksella. (www.terveyskirjasto.fi.) Myös erilaiset terapiavaihtoehdot saattavat auttaa ymmärtämään omaa sairautta sekä hyväksymään itsestä riippumatonta käytöstä.

Mielenterveyskuntoutuksessa kohdataan usein tilanteita, joissa aikuisuuden ideaalikuva horjuu ihmisen kamppaillessa aikuisuuden odotusten ja vaatimusten keskellä (Juhila Raitakari 2011). Osa kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastavista käy erinäisissä terapioissa, joiden avulla sairauden puhkeamista voidaan tutkia sekä opetella yhdessä terapeutin kanssa oireiden tunnistamista ja hallintaa sekä sairauden kanssa elämistä. Terapia on raskas prosessi, jonka aikana voi ilmetä uusia puolia itsestä. Toisinaan jopa sellaisia, jotka vaativat pidempää sulatteleminen ja omiin uusiin puoliin tutustumista.

Kuten Laurell ym. kirjassaan toteavat, mielenterveyskuntoutujan tukeminen edellyttää kuntoutujan elämäntilanteen kokonaisvaltaista selvittelyä (2007, 267).

Kaksisuuntainen mielialahäiriö on siis mielialan vaihteluillaan haastava, toisinaan raskas ja voimiavieva elinkumppani, jonka hoito vaatii pitkäjänteisyyttä, lääkitykseen sitoutumista, itseensä tutustumista ja oireiden ennakointia. Sairauden piirteet ja oireet ovat jokaisella erilaiset, mutta niissä on paljon yhdistäviä tekijöitä. Sairauden kanssa pystyy elämään mielekästä ja suhteellisen normaalia elämää, kun on sitoutunut itsensä hoitamiseen ja huolehtimiseen.

Toimittaja ja kaupunginvaltuutettu Päivi Storgård kuvailee romaanissaan *Keinulaudalla* (2013) oman diagnosoimattoman ja hoitamattoman kaksisuuntaisen mielialahäiriön piirteitä, jotka kuvaavat hyvin mielenterveysongelmiin liittyvää stigmaa ja leimaantumisen pelkoa. Kuten hänenkin tarinassaan, monet kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä kärsivät saavat ensin masennusdiagnoosin:

”Sitten ei ollut enää syytä nousta sängystä lainkaan. Minua ei tarvittu. En ollut olemassa. Oli vain loputon väsymys. Aaron vei Nellyn hoitoon aamuisin. Siitä tiesin, että on aamu. Aamu pakottaisi päivään, olemaan jotakin. En kyennyt tekemään mitään. Mitään sellaista, jota normaalit ihmiset tekevät, ajattelematta. Kuten käymään suihkussa, pesemään hiukset, vaihtamaan puhtaat vaatteet, syömään aamupalaa. Hiukset liimaantuivat rasvaisina otsalle ja alkoivat vähitellen haista. (...) Kun olin vaarassa herätä kunnolla, otin lukitusta yöpöydän laatikosta lisää lääkkeitä. Unet sekoittuivat valveeseen. Välillä en tiennyt, kummalla puolella olin.”

”Hain lääkekaapista sidekäärön. Nilkka oli turvoksissa. Sidoin sen ja varistin kurkkuuni yliannostuksen särkylääkettä. Hengitykseni ei tahtonut vieläkään tasaantua, ei edes keinutuolin hypnoottisessa liikkeessä. Kävelin ontuen tuvassa edestakaisin. Nypin räsymaton hapsuja suoriksi. Etsin radiosta kanavia, en jäänyt kuuntelemaan yhtäkään. Aloin aakkostaa kirjahyllyä, mutta jätin kesken d:n kohdalla. Keräsin tiskit paljuun ja asetin kuistille. Hämärsi. Kallioiden puhtaat läikät loistivat tummien sammalten lomasta. Ratkaisevaa taistelua ei ollut vielä käyty. (...) Kiipesin kalliolle ja aloin repiä. Kämmenten haavat aukesivat. Käsivarsien ja säärtien mustelmat sinkoisivat kipuaaltoja. Kun en enää erottanut kalliota sammaleesta, hain kuistin penkiltä otsalampun ja jatkoin. Nyt ei enää pyydetty anteeksi, tämä oli sotaa. (...) Puhdistin

kallioita luudalla. Piti kiirehtiä. Nilkka ei enää pitänyt kunnolla, täytyi tukeutua vain oikeaan jalkaan. Jatkoin harjaamista makuulta.”

”Konkkasin viereiseen apteekkiin. Ostin lääkärin määräämää tulehduskipulääkettä ja vielä pari pakettia buranaa. Jos ne ärsyttäisivät mahaa, tarvittaisiin suppoja. Nellylle omat supot. Hiivakuuri. Ehkä pitäisi ottaa vielä varmuuden vuoksi lisää sidetarpeita. Ideaalisidettä, harsosidettä ja haavasidettä. Ja laastareita. Rakkolaastareita, perhoslaastareita, kankaisia, muovisia, Muumi-laastareita ja sinisiä laastareita. Jotakin mahdolliseen helleripuliin. Kyypakkaus tai saman tien viisi. Aurinkosuojaa, kerroin kolmekymmentä, kaksikymmentä ja viisitoista. Hajullisena ja hajuttomana. Voidetta auringonoton jälkeen. Perusvoidetta eri öljypitoisuuksilla. Talkkia. Salmiakkia. Vanupuikkoja. Ja vähän muuta. –Kaksisataaseitsemänkymmentä euroa, kiitos.

Sitten ne kärhöt. Puutarhamyymälän muovihallissa sinikukkaiset taimet kietoutuivat tukitelineeseen henkensä edestä. Koko rivi huusi päästä maahan. Viisikymppinen myyjä kasteli viereistä orvokkiviljelmää. Ne sievistelijät löysivät aina kodin. –Ottaisin nämä kaikki tästä rivistä. –Kaikki satakaksikymmentä? Myyjä kantoi taimet taksiin pyörätuolien paikalle.”

4 VALOKUVAN TERAPEUTTISEN KÄYTÖN HISTORIA

William Henry Fox Talbot otti ensimmäisen valokuvan vuonna 1827, mutta virallisesti valokuvan historia alkaa 1839 luvulta, jolloin Ranskan Tiede- ja taideakatemian kokouksessa julkistettiin Niépce ja Daguerren keksimä dagerrotypia-valokuvausmenetelmä. (Halkola 2009). Ensimmäisiä todisteita valokuvan käytöstä terapiassa on jo vuodelta 1856. Valokuvaaja ja psykiatri Hugh W. Diamond on todistettavasti tuolloin käyttänyt valokuvaa psykoterapiassa. Näiden kokeilujen jälkeen kesti sata vuotta hiljaisuutta. 1977 alettiin puhua valokuvasta terapiamenetelmänä laajemmin, jolloin se sai mediassa suuren huomion. (Weiser, 2008.) Vasta vuonna 1983 ilmestyi psykologien toimittama kirja *Phototherapy in Mental Health*, joka on vieläkin yksi alan perusteoksista.

Valokuvaterapiaan olennaisesti liittyvä perhealbumikuvien tutkiminen alkoi Suomessa 1980-luvun alussa. Psykologi Lauri Mannermaa toi valokuvaterapian Suomeen ja on myöhemmin tehnyt yhteistyötä Taideteollisessa korkeakoulussa muun muassa valokuvataiteilija Tuovi Hippeläisen sekä psykologi Kersti Palosen kanssa. Mannermaa on kirjoittanut runsaasti artikkeleita aiheesta vuodesta 1994 lähtien, jonka myötä valokuvaterapia on tullut tutummaksi myös suomalaisille. (Halkola 2009.)

Terapeuttisen valokuvauksen voi jakaa karkeasti kahteen päälinjaan: valokuvaterapia (phototherapy) ja terapeuttinen valokuvaus (therapeutic photography). Valokuvaterapiaa tekee koulutettu terapeutti asiakkaansa kanssa, käyttäen asiakkaan ottamia kuvia, hänestä otettuja kuvia tai perhealbumikuvia. Terapeuttisessa valokuvauksessa ihmiset käyttävät kameraansa ja ottavat valokuvia omaksi ilokseen, keräten muistoja, dokumentoiden kehitystä jne. (Weiser, 2008.)

Sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteiden ammattihenkilöiden ennaltaehkäisevä, hoitava ja kuntouttava valokuvauksen käyttö on terapeuttista valokuvaterapiaa. Työmuotona terapeuttinen valokuvaterapia on myös lähellä ilmaisullisuutensa perusteella myös taideterapioihin. Terapeuttinen valokuvaus on henkilökohtaista työskentelyä valokuvien parissa. Terapeuttista valokuvausta voidaan pitää omakohtaisena, itsetutkisteluun ja kasvuun pyrkivänä valokuvauksena. (Halkola 2009.)

Tänä päivänä valokuvan käyttöä terapiassa osataan hyödyntää jo ympäri maailmaa. Sitä on käytetty iästä riippumatta potilaiden ja asiakkaiden kanssa niin yksilö-, pari- kuin ryhmäterapiassakin. Erilaiset psykoterapeuttiset viitekehykset ovat olleet toiminnan lähtökohtana. Suomen valokuvaterapiayhdistys on perustettu vuonna 2004 ja Euroopassa ensimmäinen valokuvaterapiaa käsittelevä kongressi järjestettiin kesällä 2008 Suomessa (Halkola, 2008).

Terapeuttisesta valokuvauksesta hyvänä esimerkkinä toimii Miina Savolaisen kehittämä voimauttavan valokuvauksen menetelmä, jossa keskeistä on sosiaalipedagoginen teoriaperusta ja jonka tavoitteena on voimaantumisen (empowerment) lisääminen ihmisten elämässä (Halkola, 2008).

5 PÄIVÄKIRJATYÖSKENTELY

Jenni Laine (2012, 8) on tuonut kandidatutkielmassaan esille Kurjen (2010, 167-168) näkemyksen tutkimuspäiväkirjan hyödyistä. Kurjen mukaan päiväkirjaa voi hyödyntää vapaan ideoinnin ja luovan ajattelun tekniikoiden käytössä, intuition, aktiivisen ideoinnin ja kurinalaisemman päättelyn yhdistämisessä. Tutkimuspäiväkirjaa voi Kurjen mukaan hyödyntää myös tutkimuskysymysten, teoreettisen kehyksen ja metodin rakentamisessa (Kurki 2010, 172).

Opinnäytetyöni merkittävimpinä lähteinä toimivat osallistujien päiväkirjamerkinnot, joita he kirjoittivat prosessin aikana. Päiväkirja toi osallistujille välineen puida ajatuksia omassa rauhassa, yksityisesti ja rehellisesti. Toisinaan asioista on helpompi kirjoittaa kuin puhua, ja siksi ajattelun päiväkirjan tuoneen osallistujille kanavan kertoa todellisista tunteistaan ja ajatuksistaan. Voimauttavan valokuvatyöskentelyn prosessi ei rajoitu vain kuvaushetkeen ja ohjaajan läsnäoloon, vaan se voi herättää ihmisessä muutenkin uudenlaisia ajatuksia ja mietteitä omaa elämää ja minuutta kohtaan. Päiväkirja tarjoaa mainion keinon purkaa ja muistaa myös kotona heränneitä tunteita, sekä tuoda ne ilmi myös ohjaajalle. Omakohtaisen voimautumisen ja henkisen kasvun seuraaminen päiväkirjan avulla auttaa prosessin kokonaisuuden hahmottamisessa.

Ylen toimittajan Miisa Jääskeläinen (2013) on haastatellut omaelämäkerrallisen kirjoittamisen kursseja järjestävää Päivi Kososta päiväkirjan kirjoittamisen hyödyistä ja mahdollisuuksista. Kosonen toteaa päiväkirjan kirjoittamisen auttavan yli elämän kriiseistä ja käännekohtista sekä vähentävän stressiä ja ahdistusta. Kosonen kertoo, että Suomessa sukurakenteet ovat hajonneet ja ihmiset ovat ehkä juurettomampia kuin ennen, ja siksi nykyään on arvonsa sillä, että tietää kuka on ja mihin kuuluu.

6 VOIMAUTTAVA VALOKUVAUS JA VALOKUVAN MERKITYS

6.1 Voimauttavan valokuvauksen periaatteet

Voimauttava valokuvaus on taide- ja sosiaalikasvattaja Miina Savolaisen kehittämä sosiaalipedagoginen menetelmä, jonka avulla valokuvaa voidaan käyttää yksilön ja erilaisten ryhmien, kuten perheen ja työyhteisön, voimautumisprosessin aikaansaajana. Menetelmä perustuu empowerment -käsitteen sisältöihin ja sen käyttö edellyttää itsemäärittelyn oikeuden sekä tasavertaisuuden lähtökohtien toteutumista. Valokuva itsessään voi toimia vallankäytön ja toisen ihmisen kokemuksen mitätöinnin välineenä. (www.voimauttavavalokuva.net.)

Voimauttavassa valokuvauksessa kysymys ei varsinaisesti ole valokuvaamisesta, vaan näkemisen ja katsomisen tavasta. Valokuvaprosessin avulla opetellaan dialogista, vastavuoroista tapaa kohdata oma läheinen, työtoveri tai asiakas. Menetelmän keinoin opitaan löytämään ja tekemään näkyväksi jokapäiväisessä arkitodellisuudessa piiloon jäävä arvokas, hyvä ja merkityksellinen. (www.voimauttavavalokuva.net)

Miina Savolaisen (2008) mukaan menetelmässä käytetään valokuvaustilannetta, omakuvia ja arjen teemoja tavoitteellista valokuvaamista välineenä ihmissuhteiden lähentämiseen, vuorovaikutuksen parantamiseen, hajanaisten ja tunnepitoisten asioiden selkeyttämiseen sekä oman minän tutkimiseen ja reflektointiin (www.voimauttavavalokuva.net).

Voimauttavassa valokuvauksessa tulosta ei voi tietää etukäteen. Luovuus voi edellyttää epävarmuuden sietämistä ja epäonnistumisen mahdollisuuden hyväksyntää. Itse valokuvaaminen on yhdessä sovitun teeman ymmärtämistä ja prosessointia. Valokuvaamalla tehdään näkyväksi ja vahvistetaan voimautumista, oman elämän merkityksellisyyden kokemusta. (www.voimauttavavalokuva.net.)

Mielenkiintoiseksi voimauttavan valokuvauksen tekee sen miltei rajaton soveltamisen mahdollisuus erilaisille ryhmille. Pulkkinen (2015) psykologisen näkemyksen mukaan mukaan elämänkaaren (life span) kehitys on koko elämän jatkuva prosessi. Tämän

kautta voidaan ajatella koko elämän olevan myös itsestä oppimista ja tutustumista minuuteen.

6.1.1 Voimaantuminen ja sen vaikutus minäkuvaan

Kuten Nurmi (2015) teoksessaan avaa, lapsuudesta nuoruuteen siirryttäessä nuoren minäkuva muuttuu suhteellisen abstraktimmaksi oman itsen määrittelyksi, kun se lapsuudessa on ollut vielä konkreettista toiminnan kuvausta. Nurmen mukaan keskeisiä nuoren minäkuvaa määrittäviä ja muokkaavia tekijöitä ovat muiden ihmisten palaute, mutta myös erilaiset siirtymät, kuten stressaavat elämäntapahtumat. Minäkuva vaikuttaakin Nurmen mukaan merkittävästi siihen, millaisia toimintastrategioita ihmiset käyttävät haastavissa ja vaikeissa tilanteissa.

Aikuistenkin arjessa ja työelämässä toisten arvostelua ja vähättelyä voi kuulla paljon, mutta etenkin lasten ja nuorten kohtaama henkinen ja fyysinen väkivalta on vahingoittavaa ja syvää. Henkinen väkivalta, kuten nöyryyttävä tai välinpitämätön kohtelu, uhkailu, kiristäminen, pelottelu, eristäminen tai tarkkailu voi vahingoittaa syvästi itsetuntoa ja omanarvontuntoa, sekä aiheuttaa mielenterveysongelmia (www.mielenterveysseura.fi). Savolaisen kertoo kirjassaan (2008) kokeneensa vaikeimmaksi lastensuojelunuorten kohtaamisessa lapsen hylätyksi tulemisen kokemukset. Savolainen toteaa lastenkodissa sanoilla olevan vaikea parantaa, sillä asiat joista pitäisi puhua, ovat niin kipeitä ja häpäiseviä, että ääneen lausuttuna ne haavoittavat lisää ja saavat lapset vetäytymään kuoreensa.

Voimauttavan valokuvauksen avulla nuoret löysivät itsestään jotain hyvää ja merkityksellistä. Savolaisen mukaan nuoret eivät nähneet enää itseään lastensuojelulapsen kautta, vaan kokivat muun kuvissa olevan sisällöllisesti tärkeämpää. Savolainen kuvaa kirjassaan kauniisti lastensuojelunuorten omien uusien piirteiden löytämistä ja kuvien tutkailua seuraavasti: *”Valokuva sallii tutkia rauhassa omia puolia ja lukea niille merkityksiä, sillä kuvat kykenevät pysäyttämään kasvoilla vain pienen hetken häivähtäviä tunnelmia, joita ei voi koskaan nähdä peilistä.”* Savolainen toteaa kirjassaan omakuvan hyväksyminen olevan itsensä hyväksymisen metafora ja näin ollen vaikuttavan myös ihmisen minäkuvaan ja itsensä hyväksymiseen.

6.1.2 Kohtaaminen ja dialogiin pääseminen

Suomessa on alettu viime vuosina puhumaan samanikäisten yhteiskunnasta, sillä ihmisten jokapäiväinen elinympäristö koostuu yhä enemmän samanikäisistä ja sukupolvien välinen vuorovaikutus on vähentynyt (Pulkkinen 2015). Voimauttava valokuvaus voi antaa välineen tutustua ylisukupolvisesti läheisiin ja sukulaisiin uudestaan.

Voimauttavaan valokuvaukseen sisältyy olennaisesti dialogisuus ja siihen pyrkiminen. Dialogiin pääsemisen edellytyksenä on tasavertainen ja arvostava kohtaaminen. Dialogisuus on vuorovaikutusta ja yhteisymmärrystä, kuuntelua ja kuulemistä. Dialogia ei ole ilman syvää rakkautta maailmaa ja ihmisiä kohtaan (Freire 2005, 97.) Freire (2005:98) on myös todennut, ettei dialogia voi olla ilman nöyryyttä. Dialogi on yhteinen oppimiseen ja toimintaan pyrkivien ihmisten kohtaamista, joka hajoaa jos sen osapuolet eivät ole nöyriä. Kuten Freire (2005, 96) on upeasti todennut, Ihmiset eivät kasva hiljaisuudessa vaan kielessä, työssä sekä toiminnan ja reflektion vuorovaikutuksessa.

6.1.3 Identiteetti ja itsetunto

Nurmi (2015) kertoo Marcian (1980) kuvanneen identiteetin kehitystä kahden mekanismin avulla, jossa ihminen ensin tutkii vaihtoehtoisia aikuisuuden rooleja ja sitten vähitellen sitoutuu niihin. Nurmi erottaa teoksessaan neljä identiteetin luomiseen kuuluvaa vaihetta Marcianin teorian pohjalta; **identiteettidefuusio** (ei etsintävaihetta eikä sitoutumisvaihetta), **moratorio** (etsintävaihe meneillään, mutta ei sitoudu ratkaisuihin), **omaksuttu identiteetti** (ratkaisuihin sitouduttu ilman etsintävaihetta) ja **saavutettu identiteetti** (ratkaisuihin sidottu etsintävaiheen jälkeen).

Nurmen mukaan identiteetin kehityksen vaikutuksia on tutkittu melko vähän. Joissain yksittäisissä tutkimuksissa on havaittu, että identiteetin saavuttaneet nuoret ovat myös ammattiuransa suunnittelussa ja varmuudessa pidemmällä kuin muut.

6.1.4 Nähdynksi tuleminen

Savolainen (2008) kuvailee kirjassaan, miten tärkeää on keskittyä kuvaajana näkemään se kaikki kauneus ja ainutlaatuisuus, jota kuvattavasta löytyy. Aito läsnäolo ja kiinnostus kuvattavaa kohtaan luo kokemuksen nähdynksi tulemisesta (*becoming visible*).

Voimauttava valokuvaus on mainio keino oppia rakastamaan itseään. Oman elämän tunteminen merkitykselliseksi on jo osaltaan voimauttava kokemus. On suurenmoinen kokemus saada toinen ihminen löytämään itsestään jotain kaunista ja pikku hiljaa luottamaan kuvaajaan. Pareittain toteutetussa voimauttavassa valokuvauksessa voi herkistyä kuuntelemaan kaikilla aisteillaan ymmärtääkseen mitä toinen tarvitsee kokeakseen itsensä hyväksytyksi (Savolainen 2008).

Hyväksytyksi tulemisen kokemus on tärkeä ihmiselle. Jokainen haluaa tulla hyväksytyksi ja kokea itsensä jollain lailla tärkeäksi ja merkitykselliseksi. Syntykö ihmisen onnellisuus siitä? Ilman hyväksytyksi tulemisen kokemusta ihminen saattaa olla vailla elämän merkitystä ja kokea itsensä arvottomaksi.

6.1.5 Armollisesti katsominen

Kuvaajan rohkaiseva, hyväksyvä katse on ensimmäinen korjaava peili. Kuvaustilanne tukee kokemusta kuulluksi tulemisesta ja rakentaa luottamusta siihen, että kuvaaja on kuvattavan puolella. Toinen taso hyväksyvästä katseesta on kannatteleva palaute, jota kuvattava saa itselleen merkityksellisiltä ihmisiltä. Valokuva voi etäännyttää ja sen avulla voidaan helpommin kertoa toiselle miten tärkeä hän on ja mitä tunteita hän herättää. (Savolainen 2008.)

Kuten aiemmin totesin, valokuvauksen tulosta ei voi koskaan tietää etukäteen, vaikka toiminta onkin tavoitteellista. Itsensä armollisesti katsomista voi harjoitella ja siinä voi kehittyä. Voimauttavassa valokuvauksessa tukena on samankaltaisen, joskin yksilöllisen prosessin käynyt ihminen. Dialogin avulla voi päästä vuorovaikutukseen, jossa molemmat ovat kiinnostuneita ja uteliaita toisistaan ja oppivat toisistaan koko ajan lisää. Voimauttavan valokuvauksen projektit voivat olla pitkäkestoisia, joskus jopa useita vuosia kestäviä. Kohtaamisessa kukaan ei ole täysin tietämätön tai täysin viisas. On

vain ihmisiä, jotka pyrkivät yhdessä oppimaan enemmän kuin sillä hetkellä tietävät. (Freire 2005, 99.)

Kuvaustilanteessa sosiaalinen vuorovaikutus on tärkeässä roolissa. Koska kaikkia tunteita ei osata tai uskalleta sanoittaa, kuvat tulevat apuun. Kuvat voivat auttaa silloin kun sanat loppuvat.

6.2 Valokuvan merkitys kuvatulle

Kuvattavana olleen jokainen valokuva on eräänlainen minäkuva, heijastaen menneisyyteen niihin hetkiin, jotka olivat riittävän erityisiä ikuistettaviksi. Nämä kaikki kuvat yhdessä tekevät näkyväksi ihmisten elämässä meneillään olevat tarinat toimien visuaalisina jalanjälkinä menneisyyteen ja tiloihin, joissa he ovat olleet (niin henkisesti kuin fyysisestikin) ja ehkä myös viestittäen minne he ovat menossa. Jopa reaktiot postikortteihin, lehtikuviin ja toisten ottamiin kuviin voivat näyttää valaisevia vihjeitä sisäisestä maailmasta. Valokuvan oikea merkitys ei ole sen kauneudessa tai visualisuudessa, vaan siinä, miltä tunteita se herättää katsojan sydämessä ja mielessä. Katsoja luo spontaanisti kuvasta sille merkityksen, mikä saattaa olla samanlainen tai erilainen kuin mitä kuvaajalla on ollut. (www.phototherapy-centre.com.)

Lapsuudenkuvien katsominen saattaa herättää monenlaisia tunteita ja tuntemuksia, koska niihin liittyy emotionaalisia muistoja kyseisestä tilanteesta, joita ei voi sanoin kuvailla. Itsestä otettujen kuvien katselu saa aikaan erilaisia reaktioita hengitykseen, ilmeeseen ja eleeseen liittyen. Valokuvasta voi saada paljon enemmän irti kuin kuvittelemme, se saattaa muokata omaa minäkuva tiedostamatta lainkaan niin tapahtuvan. Valokuvista itsensä armollisena katsominen voi olla haastavaa, jos kokemus kamerasta tai kuvaamisen kohteena olemisesta on jo alkuunsa negatiivinen. Mutta jos kuvaustilanteesta saa luotua mukavan, myös kuva saa uuden merkityksen. Kaiken pitää tapahtua kuvattavan ehdoilla. Osallistuja voi muistella kuvaa katsoessa vaikkapa: ”Tuossa kalliolla oli hyvä olla” ja näin ollen kuvaan liittyy myönteinen muisto. Osallistuja muistelee tunnetta kuvaushetkellä ja antaa tiedostamatta omalle kovalleen mahdollisuuden olla hyvä, onnistunut ja mieleinen. (www.phototherapy-centre.com)

7 OPINNÄYTETYÖN ETENEMINEN

Tutkimukseni on kvalitatiivinen tutkimus, jonka toteutin toiminnallisena opinnäytetyönä alkuvuonna 2015. Kiviniemen (2007, 70) mukaan kvalitatiivista tutkimusta voidaan kutsua prosessiksi. Laine (2007, 34) kirjoittaa kvalitatiiviseen tutkimukseen kuuluvan ajoittain kriittinen ja reflektiivinen vaihe, jossa kriittisyys tarkoittaa varsinkin itsekritiikkiä. Reflektiivisyydellä Laine tarkoittaa, että tutkijan pitää olla mahdollisimman tietoinen omista tutkimukseen liittyvistä lähtökohdista. Laine huomauttaa reflektiivisyyden näkyvän varsinkin siinä, ettei tutkimukseen kirjata ensimmäisiä mieleen juolahtavia ymmärryksiä. Tästä syystä opinnäytetyöhöni kuului tärkeänä osana myös tutkijan oman päiväkirjan pitäminen. Myös Juhila (2012, 246) toteaa kirjassaan vuorovaikutussuhteessa rakentuvan reflektiivisyyden olevan sosiaalityön näkökulmasta tiedon tekemisen huomaamista ja sen erittelyä, mitä seurauksia tekemisellä on. Koska opinnäytetyöni on toiminnallinen, kirjaaminen ja oman päiväkirjan pitäminen oli tutkimuksen luotettavuuden vuoksi tärkeää.

Opinnäytetyöni toiminnan valmistelu alkoi etsimällä osallistujia ensin Tampereen seudun mielenterveysjärjestöjen kautta, mutta koska heidän kevätohjelmansa oli täynnä, minun piti käyttää hyödyksi sosiaalista mediaa. Hain somen kautta kiinnostuneita mukaan opinnäytetyöhöni ja jo ensimmäisenä päivänä sain tarvittavat neljä osallistujaa mukaan. Ennen tapaamisia laitoin nettilinkkejä sosiaalisessa mediassa tekemääni voimauttavan valokuvatyöskentelyn ryhmään, josta osallistujat olivat omassa rauhassa niihin tutustuneet. Kävin jokaisen osallistujan kanssa kahvilla heidän itse valitsemissaan paikoissa, keskustelemassa voimauttavan valokuvauksen periaatteista ja tavoitteista. Jokaisella osallistujalla oli jo ensi tapaamisella idea, mitä haluaa omalla kuvallaan tuoda ilmi. Jotkut halusivat tavata vielä toisen kerran ennen kuvaamista, toiset olivat valmiin ideansa kanssa valmiita astumaan kameran eteen jo seuraavalla tapaamiskerralla.

Pyysin jokaista osallistujaa kirjoittamaan tutkimustyön aikana päiväkirjaa kokemuksista, ennakkoajatuksista, toteutuksesta, ohjauksesta sekä valokuvista. Pyysin osallistujia kirjoittamaan mitä mieleen juolahtaa, miettimättä miten minä niihin reagoin. Pyysin myös rakentavaa palautetta. Yksi osallistujista ei palauttanut toiminnallisen osuuden jälkeen päiväkirjaansa useista pyynnöistäni huolimatta.

Opinnäytetyöni toteutettiin kahdessa osassa. Neljä osallistujaa sai itse valita, kumpaan ryhmään kuuluvat. Ryhmillä ei ollut muuta eroa kuin aikataulutus. Opinnäytetyöni oli helpompi toteuttaa, kun osallistujat jaettiin kahteen ryhmään, jotta ei syntyisi päällekkäisyyksiä ja aikataulutusongelmia. Osallistujat tekivät jaon mutkitta ja yhteisymmärryksessä.

Tapasin osallistujat yksitellen kaupungilla kahvin merkeissä ja jokainen osallistuja sai itse päättää missä kahvilassa tapaamme. Näin mahdollistin tutun ympäristön osallistujalle ja vähensin jännitystä. Ensimmäiset tapaamiset olivat toisiimme tutustumista ja voimauttavan valokuvauksen periaatteiden läpikäymistä, sekä keskustelua valokuvaukseen liittyen. Osallistujat saivat itse päättää, montako kertaa he haluavat nähdä ennen kuvauksia, sekä sen, halusivatko he yksi vai kaksi kuvauspäivää. Kaksi osallistujaa halusi tavata kaksi kertaa ennen kuvauksia ja kaksi osallistujaa olivat valmiit jo ensimmäisen tapaamisen jälkeen kuvattaviksi. Nopeammin kuvattavaksi halunneet olivat tutustuneet jo omalla ajallaan voimauttavan valokuvauksen periaatteisiin ja menetelmän historiaan sekä tiesivät siihen liittyvää käsitteistöä.

Osallistujat päättivät itse kuvauspaikkansa ja ajankohdan sovimme yhdessä. Kuvaukset sujuivat pääosin hyvin, osallistujilla oli merkityksellisiä suunnitelmia kuviin ja kuvauspaikkoihin liittyen. Jokaisen osallistujan persoonallisuus tuli hyvin avoimesti näkyviin kuvauspaikkojen ja kuvien kautta. Kuvista tuli merkityksellisiä osallistujille ja usealle ne olivat ensimmäisiä kuvia, joissa he kokivat olevansa sinut itsensä kanssa. Osallistujat alkoivat katsoa ja nähdä itseään eri tavalla kuin aiemmin.

Pyrin käymään kuvat läpi kasvotusten osallistujien kanssa, mutta valitettavasti se ei ollut mahdollista kaikkien kohdalla. Yhdelle osallistujalle lähetin kuvat sähköisesti ja pyysin häntä kommentoimaan kuvia sekä kertomaan ajatuksiaan niihin liittyen. Osallistuja ei kuitenkaan koskaan kommentoinut kuvia eikä lähettänyt päiväkirjaansa minulle. Kolmen muun osallistujan kanssa kävimme kuvat läpi heidän valitsemissaan paikoissa. Kahden kanssa näytin kuvat tietokoneeltani ja yhden kanssa teetin kuvat valokuviksi ja toin ne mukani tapaamiseen.

Tutkimuskysymykset perustuvat aina johonkin olettamukseen tai esiyymmärrykseen. Tutkimuksen järkevän suuntaamisen kannalta onkin tärkeää, jos tutkija pystyy

näkemään omat lähtökohtansa. Ennakkoluulot ovat toisin sanoen välttämättömiä tutkinnan prosessin käynnistymiselle. (Moilanen & Räihä 2007, 52.)

Tutkimuskysymykseksi olin asettanut:

- Miten valokuvatyöskentely voi tukea kaksisuuntaisesta mielialahäiriötä sairastavan mielenterveyttä?
- Millaisia voimavaroja voimauttava valokuvaus voi tuoda esiin kroonisesti sairastavalle?
- Voiko voimauttavaa valokuvausta soveltaa enemmän mielenterveyskuntoutujien parissa?

Tutkimuskysymykset täsmentyvät Moilasan ja Räiheen (2007, 53) mukaan vielä ennen aineiston keruuta tai aineiston keruun aikanakin. Heidän mukaan tärkein asia on, että tutkijan kysymykset ja aineisto vastaavat toisiaan.

Kuten Kiviniemi (2007, 70) toteaa, laadullisen tutkimuksen aineistonkeruuvälineen ollessa inhimillinen, eli tutkija itse (human instrument), voi aineistoon liittyvien tulkintojen ja näkökulmien ajatella kehittyvän tutkijan tietoisuudesta vähitellen tutkimusprosessin edetessä. Kyse on Kiviniemen mukaan tutkimustoiminnan ymmärtämisestä oppimistapahtumana. Omassa laadullisessa opinnäytetyössäni oli siis tärkeää luoda selkeät tutkimuskysymykset ja tavoitteet, mutta olla myös valmis muokkaamaan niitä toiminnan ja matkan aikana ilmenevien tapahtumien mukaan. Vaikka tutkimustyön aikana toimin ryhmän kanssa, jonka jokainen osallistuja kulki kanssani eri tavalla kohti yksilöllisiä tavoitteita, täytyi käytetyn menetelmän (voimauttava valokuvaustyöskentely) olla kaikille sama.

7.1 Osallistuja 1

Tapasimme ensimmäisen kerran tammikuussa, jolloin osallistujalla oli jo mielikuvaa siitä, mitä hän voimauttavalta valokuvaukselta haluaa. Ajatuksena oli tuulinen kuva, jossa hän saisi näyttää avoimuutensa sairauttaan kohtaan. Osallistuja kertoi olevansa sinut sairautensa kanssa, eikä kertomansa mukaan halua peitellä tai salata sitä muilta. Osallistuja ehdotti kuvaan alastomuutta, joka kuvastaisi avoimuutta. Tunnelma oli jännittynyt, mutta innostus huokui puheissa ja ajatuksissa. Ehdotin osallistujalle, että halutessaan hän voi jäädä vielä miettimään kuvauspaikkaa ja voimauttavaa valokuvausta ja voimme tavata toisen kerran ennen kuvaushetkeä, mutta osallistuja ilmoitti haluavansa heti seuraavalla viikolla kuvaamaan. Osallistujan kanssa sovittiin kuvausretkelle aika ja paikka.

Tapasimme seuraavalla kerralla Pyynikin harjulla, mäntyjen kupeessa lumisateessa. Ilma oli kylmä, mutta osallistuja innoissaan. Kiertelimme rauhassa pitkin poikin, kuvailimme aina keskustelun lomassa kun sopivia paikkoja sattui eteen. Kuvaustilanteet olivat luonnollisia ja minusta tuntui, että kuvattava koki tulevansa kuulluksi ja nähdyksi. Oli ihailtavaa, miten osallistuja heittäytyi kuvattavan rooliin hieman arasta ulkokuorestaan piittaamatta. Jollain lailla yllätyin positiivisesti, jopa liikutuin.

Seuraavilla kerroilla näytin otetut kuvat hänelle tietokoneelta ja hän päätti hyvin nopeasti kuvan, jonka tahtoo minun näyttävän opinnäytetyön esityksessäni muille. Kuva oli selkeä ja varma valinta. Olimme ihastuneita kuviin ja hienoihin väreihin, merkityksellisiin asioihin kuvissa. Jotkin asiat, kuten roskapönttö, saattoi aluksi vaikuttaa rumalta kuvassa, mutta löysimme siitäkin merkitystä kuvaan ja teemaan.

Osallistujalta sain kirjallisesti positiivista palautetta ja siitä kävi ilmi, että hän on pohtinut syvemminkin tämänhetkistä elämäntilannettaan sekä omaa itseään. Osallistuja oli löytänyt itsestään paljon positiivista, sekä kokenut tällaisen toimintatavan tuovan hänelle uudenlaista rauhoittumista. Osallistuja myönsi jännittäneensä tapaamisia, mutta totesi jokaisen kerran olleen mukava ja mietityttävä.

Ilmoittautuminen mukaan

Kun näin jutun FB:ssä, kiinnostuin heti. Ensin ajattelin, että en varmana mene itse, mutta että oli hyvä että joku tekee sellaista. Mutta sitten näin postauksen uudestaan ja hetken mielijohteesta ilmoittauduin ”vapaaehtoiseksi”. Olin varma etten pääse. Pelotti etten tule valituksi, mutta vielä enemmän pelotti että pääsen. En pidä yllätyksistä, enkä oikein tiennyt mitä odottaa. Paniikki iski kun Reetta ilmoitti että pääsen mukaan. Eka ajatus: ”sano ettet teekkään”. Toinen ajatus: ”Teethän!”. Tällainen tilaisuus ei tule kahdesti! Mua jännitti, mutta päätin lähteä mukaan silti.

Eka tapaaminen

Jännitti mennä paikalle. Onneksi Reetta selitti asiat hyvin. Valokuvausideoiden keksiminen on ollut vaikeaa, mutta onneksi keksin edes muutaman. Ajatus päiväkirjan pitämisestä ahdistaa. En ole hyvä kirjoittamaan ajatuksiani ylös. Ajatus voimauttavasta valokuvauksesta on samaan aikaan vapauttava ja innostava kuin pelottavakin. Olen toipumassa vaikeasta vaiheesta ja päätösten tekeminen on minulle vaikeaa.

Valokuvaus

Jännitys huipussaan. Odotan Reettaa Eteläpuistossa ja osa minusta haluaa kadota ja olla tekemättä koko juttua. Jännitys katoaa heti kun Reetta saapuu ja aloitamme. Valokuvaus kokemuksena tuntuu innostavalta ja eheyttävältä. Se, että olen kuvauskohteena ja silti päätän mitä ja miten kuvataan tuntuu ensin oudolta, mutta pian pääsen rytmiin mukaan. Musta on ihanaa tehdä tätä, varsinkin kun se (aihe) on kaksisuuntaisesta. Tämä voisi olla toimiva terapiamuoto myös muille. Valokuvaus ja siinä ohella sairaudestamme juttelu tuntuu hyvältä. Tunsin olevani muutakin kuin kerä diagnooseja, löysin itsestäni piirteitä, siis minuuden osia, jotka eivät liittyneet sairauteeni. Olen onnellinen, että jännityksestäni huolimatta päätin lähteä mukaan. Oli ehdottomasti sen arvoista. Kiitos kaikesta!

7.2 Osallistuja 2

Ensimmäisellä tapaamisella keskustelu oli vilkasta ja kohdentui voimauttavan valokuvauksen lisäksi osallistujan taustoihin. Huomasin omista taustoistani samankaltaisuuksia osallistujan kanssa ja pystyin helposti samaistumaan tämän tilanteeseen. Osallistuja on tällä hetkellä osa-aikaisena töissä. Keskustellessa osallistujan perhe-elämän haasteista ja vastoinkäymisistä, huomasin osallistujan silmissä liikituksen merkkejä. Pyrin antamaan tilaa ja aikaa osallistujalle, joka voisi rauhoittaa häntä. Muistelin omaa voimauttavan valokuvauksen kokemustaan ja totesi, että tämä saattaa tuoda esille monenlaisia erilaisia tunteita ja ajatuksia. Osallistujalla oli ideana ottaa oma sisko mukaan työskentelyyn, koska hän on ollut merkittävässä roolissa osallistujan elämässä. Tuin hänen päätöstään ja tarjouduin ajamaan osallistujan siskon luo, koska sisko ei sairautensa vuoksi pysty lupaamaan huomista mitään. Osallistujan kanssa sovittiin uusi aika, jolloin nähdään.

Seuraavalla kerralla keskustelua käytiin odotuksista käytännön esimerkkien kautta. Osallistuja vaikutti olevan hyvin tosissaan ja korosti vahvasti valokuvien tunnelmien merkitystä. Hän halusi kuvien onnistuvan ja minä puolestaan pelkäsin, että mitä jos ne eivät hänen mielestään onnistu. Tuntui, että kuville oli jo valmiiksi luotu saavuttamattomissa olevat odotukset. Pyrin korostamaan, että jokainen kuvausretki on omanlainen eikä niitä voi verrata keskenään. Valokuville ei saa laittaa liikaa odotuksia tai ajatella niitä etukäteen vaan minusta parhaimmat kuvat tulevat tahattomasti. Jos ajattelee liikaa tulosta, voi matka jäädä vaisuksi. Kuvaustilanteesta saattaa tulla suorituspainainen teennäinen eikä voimaantumisen vain tapahdu.

Seuraavalla kerralla ajoimme Tampereen naapurikuntaan maaseudulle osallistujan siskon luo. Kahvitelimme rauhassa ja samalla sain tutustua osallistujan siskoon. Koin siskon temperamenttisuuden ja suorapuheisuuden haasteeksi, sillä minusta tuntui, että osallistuja oli altavastaava. Aloitimme kuvaamisen piharakennuksessa, jossa haimme jonkinlaista varjoissa olemista ja yksinäisyyden tunnelmaa. Sisko oli kuvauksissa hallitseva ja koin siitä epäonnistumista ja harmia. Minua harmitti, etten ollut tavannut myös siskoa aiemmin ja kertonut hänelle tarkemmin voimauttavasta valokuvauksesta.

Minusta tuntui, että hän halusi *hyviä kuvia* ja minä ja osallistuja *merkityksellisiä kuvia*. Osallistuja ei kuitenkaan rohjennut sanoa sitä ääneen.

Tein vaikean ratkaisun ja ehdotin, että menemme osallistujan kanssa järven rantaan kuvaamaan kahdestaan. Sisko vastasi sen olevan hyvä idea ja jäi täten sivummalle. Mielestäni osallistuja samalla hetkellä vapautui ja alkoi itse ehdottaa kuvauspaikkoja ja tunnelmia. Monia hyviä kuvauspaikkoja löytyikin ja huomasin jäisen järven rannalla olon myös osallistujalle vapauttavaksi. Kuvista tuli hänelle merkityksellisiä omista ennakkopeloistani huolimatta.

Palasimme päärakennukselle ja pyysimme myös siskoa muutamaan kuvaan. Osallistuja on ollut aina hyvin läheinen siskonsa kanssa ja halusi kuvan, jossa he ovat käsi kädessä, selät kuvaajaa kohti. Näin sisko sai tuntea myös kuvattavana olon ja jakaa kokemuksen osallistujan kanssa. Samalla siskon kontrollointi kaikkosi ja he alkoivat yhdessä miettiä toistensa merkitystä.

7.3 Osallistuja 3

Osallistuja kuuluu opinnäytetyön toiseen ryhmään, joka aloitti maaliskuussa. Ensimmäinen tapaaminen oli miellyttävä ja innostava kaikin puolin. Osallistuja sai minut innostumaan entistä enemmän omasta opinnäytetyöstäni. Osallistuja halusi kuvaan hevosen, joka kuvaa hänen vahvuutta ja voimakkuutta, mutta samalla nöyryyttä.

Seuraavan kerran tapasimme hevostallilla, jossa vastaamme saapui hevostallin työntekijä. Osallistuja oli sopinut hevostallin omistajan kanssa tapaamisesta ja hevosen lainaamisesta kuvauksiin. Haaveena osallistujalla oli saada harmaa hevonen kuvaa, mutta valitettavasti sellaista ei ollut saatavilla ja tyydyimme ruskeaa hevoseen.

Kuvaustilanne täyttyi naurusta ja ilosta. Hevostallin omistaja katsoi tyytyväisenä vierestä, kun osallistuja intoa puhkuen haki oikeanlaista tunnelmaa kuviin. Osallistuja kertoi tuntevansa jännitystä, sillä ei ole koskaan viihtynyt kameran edessä. Minä olin liikuttunut, kun sain toisten ihmisen tuntemaan riemua. Sain tietää, että osallistujalla oli takanaan hevostaustaa ja kaipasi hevosten hoitoa.

Tapasimme seuraavan kerran Tampereella ja katsoimme kuvia tietokoneeltani. Ensireaktiot osallistujalla olivat hämmäntyneet ja kriittiset, mutta nopeasti kriittisyys vaihtui tyytyväisyyteen ja hyvänolontunteeseen. Huomasin, että kuvia piti katsoa useaan kertaan, jotta osallistuja oli niihin tyytyväinen ja löysi niistä merkitystä. Koimme yhdessä onnistumisen iloa. Osallistuja antoi luvan kuvan julkaisemiseen opinnäytetyössä, mutta yksittäisen kuvan valitseminen oli haastavaa. Oli liian monta hyvää kuvaa ja osallistuja mietti, mikä niistä kuvaisi häntä parhaiten tuntemattomien silmissä. Osallistuja valitsi kuvan, jossa näkyy iän tuoma kokemus, varmuus ja vahvuus. Olin erittäin tyytyväinen onnistumiseemme ja niin vaikutti myös osallistuja olevan. Ajattelen onnistumisen johtuvan osittain siitä, että olimme avoimia ja kiinnostuneita toisistamme ja annoimme aikaa projektille. Meillä ei ollut koskaan kiire eikä kuville ollut tarkkoja tavoitteita.

7.4 Osallistuja 4

Osallistuja oli tutustunut antamaani esittelykirjeeseen ja hänellä oli jo ideoita siitä, millaista kuvaa olisimme hakemassa. Osallistuja kertoi haluavansa kuvaan kaaosta ja epäjärjestystä, kuvastaen menneisyyttä ja sitä, millaisista vaikeuksista hän on selviytynyt. Kuvauspaikaksi osallistuja halusi ”hylätyn” tai syrjäytetyn rakennuksen ja totesimme molemmat tulitikkutehtaan olevan hyvä valinta. Kameraksi osallistuja halusi filmikameran, jotta ei syntyisi kiusausta katsella kuvia kesken kuvausten. Kuvista tulisi nostalgisia ja armollisia harmaudellaan ja epätarkkuudellaan.

Etenkin alkuvuoden lievän hypoilun ja sen jälkeisen lääkerumban viemät voimat näkyvät välillä aikaansaamattomuutena. Olen kuitenkin päättänyt laittaa energiaani tähän hommaan: uskon, että koko prosessi antaa myös itselleni uusia näkökulmia ja voimavaroja. Lisäksi on kiva tehdä jotain, joka ei vaadi suorittamista ja täydellisyyteen pyrkimistä.

Tapaamisen jälkeen muutama hassu ajatus on kummitellut mielessä iltaisin. Halusin alkuperäiseksi teemaksi kuviin jonkinlaista selviytymisskenaariota, voimaa ja vahvuutta. Mielen uumenien tuttu kriitikko kyseenalaisti teeman: miksi ihmeessä yrität näyttää rohkeaa naamaa joka paikassa?

Tänään astioita tiskatessani keksin pääni sisäiselle nillittäjälle rautaisin vasta-argumentteja: 1. mie oon oikeesti vahva ihminen, vaikken aina jaksa sitä uskoa. 2. mie en feikkaa. Välillä oman haavoittuvuuden paljastaminen voi olla vahvuuden osoitus. 3. miusta ei itse asiassa ole hirveästi kuvia, joissa toisin jotenkin tätä piirrettä esille.

Tämän merkinnän lopuksi pitää vielä mainita siitä, miten mukavaa on päästä työskentelemään perinteisin menetelmin. Filmikamera ja kynän rouskuminen paperia vasten lämmittävät mieltä. Kuvaamisen ajatteleva jännittää jo vähäsen. Pitäisi vielä keksiä mitä laitan päälle.

Stressiä, stressiä, stressiä. Pystyy melkein kuulemaan lisämunuaisten pulputuksen kortisolivirran syöksyessä ympäri suonistoa. Pitäisi lähteä rugbytreeneihin (stressi: en ole kovin lahjakas pelaaja) ja tenttikirjoista voisi rakentaa pienen majan. Huomenna

pitäisi vielä keretä kuntosalille (stressi: nolon pienet painot) ennen kuvauksia, enkä edes tiedä mitä laitan päälle (stressi: alisitoutuminen)! Miten tässä miettii mitään hienoa ja syvällistä lähestymistapaa omiin kuviinsa, kun tuntuu siltä että hermoimpulssit ovat yhä neljän ruuhkassa. Ketjukolari tästä vielä puuttuisikin!

Yritän naksauttaa aivoni valokuvausvaihteelle. Kuvassa tulee olemaan yksi kappale minuja. Yksi mie, positiivis-henkisen voimakkaana... Apua! Tällä hetkellä tuntuu kaikelta muulta paitsi siltä! Tekisi melkein mieli vaan ilmoittaa koko maailmalle, että en ole määrittelemättömän pituiseen aikaan käytettävissä tai lähteä vaan karkuun. Olen lähiaikoina haaveillut karkaavani Intiaan tai Nepaliin. Tosin nämä sairaudet ovat sellaisia matkalaukkuja, joiden painon alla saattaa joutua testaamaan paikallista mielenterveyshoitosysteemiä. Jotenkin veikkaan, että tanskalainen hourula vetää pisteet kotiin intialaiselta vastinpariltaan...

Ainoa asia mitä tähän hätään keksin, on mennä huomenna täysin fiilispohjalta. Pitää vaan herätä tarpeeksi ajoissa, käydä purkamassa turha energia salilla ja toivoa parasta. Toisaalta tuolla tavalla saa varmaan aidompia kuvia kuin päivätolkulla valmistautumalla. Olkoon siis niin.

Keskustelimme kahvilassa tunteista ja odotuksista kuvauksiin liittyen. Osallistuja kertoi valmistautuneensa kuvaustilanteeseen purkamalla ylimääräistä energiaa urheilun avulla. Kuvauspaikalla ihastelimme rakennuksen raunioita ja graffitiseiniä, jotka tuoksuivat metrilakritsilta. Ilma oli kostea ja taivaalla satoi lunta hiljalleen. Oli hiljaisia hetkiä, jotka eivät tuntuneet kiusalliselta vaikka jännitystä oli molemmiin puolin ilmassa. Lattialla oli lasinsiruja ja tyhjiä spraytölkkejä joka puolella. Odotimme, milloin nurkan takaa patjojen keskeltä kömpisi asunnoton ihmettelemään puuhiamme. Nappasimme kuvia satunnaisesti, silloin kuin löytyi hyvä paikka. Kuvaukseen meni noin kaksi tuntia. Kuvia tuli otettua tavallaan huomaamatta, luonnollisesti. Vaihdoimme vuorotellen kuvaajaa ja se tuntui hyvältä idealta. Filmikamera toi tietynlaista arvokkuutta kuville, sillä niitä ei poisteta tuosta vain klikkaamalla. Kuvat ovat harkittuja, eikä niistä voi koskaan tietää etukäteen millaisia niistä tulee.

Eilen tuli sitten kuvattua. Energian purkaminen liikkumalla oli fiksu veto; aikataulusähellyksestä huolimatta pääsin oikeassa ajassa oikeaan paikkaan, ilman että

kerkesin edes jännittää tai miettiä päätäni puhki vaatetuksen tai muun osalta. Yllättävän vähän paniikkia siis.

Kuvauspaikkana tulitikkutehtaan rauniot olivat jopa hienommat kuin olin osannut kuvitella. Siellä tuntui, että sai vapaasti olla kuka tai mikä on, oli sitten koditon vailla kattoa päätä päällä, tuleva taiteilijanlupaus metrilakun tuoksuisine maalipurkkeineen, sinä tai minä. Ehkä tunnen kuuluvani rikkinäisten klaaniin, mikä-mikä-maan kodittomiin poikiin, jotka janoavat joka hetki uutta iltasatua kerrottavaksi. Tulitikkutehtaalla on varmasti enemmän tarinoita kuin se ennen purkamistaan ehtisi kertoa.

Olen tässä pari päivää haudutellut kuvauksia ja tajunnut, että mitä pidempi aika niistä on kulunut, sitä enemmän merkityksiä kuvaustilanne saa. Itse kuvaushetkellä pää oli aika tyhjä; sitä vain nautti tikkutehtaan estetiikasta ja tunnelmasta, eikä niinkään miettinyt sitä, millä oppikirjakeinoilla pystyn ilmentämään itsestäni tätä tai saan kuvan symboloimaan tuota. Nyt myöhemmin tuntuu, että se oli ihan oikein. Valitsin kuvaustunteita sen mukaan, mikä tuntui mukavalta tai näytti hienolta. Ja varmasti tuo valinta ilmentää intuitiivisesti niitä puolia itsestäni, mitä haluankin tuoda esille. Esimerkiksi jonkinasteinen riskinotto kuvaustilanteissa, kuten kiipeily tehdasrakennuksen ulkoseinän ulokkeella tuo ilmi tiettyä tähän sairauteen liittyvää uhkarohkeutta. Pidemmän päälle tunnen valokuvatyöskentelyn toimineen itselleni siten, että ensin mentiin ja sitten vasta meinattiin. Itseni ahtaminen liian pitkälle ja yksityiskohtaisesti suunniteltuun raskaaseen symboliikkamuottiin olisi vienyt minulta toimijuuden. Vastaavasti näissä kuvauksissa tuntui siltä, että myös tila sai minun lisäksi subjektin aseman.

Filmikameralla kuvaaminen oli huomattavasti mukavampaa kuin digikameran edessä pönöttäminen. Olisipa maailma vielä sellainen, että monen yritys- ja erehdys-otoksen sijaan otettaisiin vain yksi otos, jota ei pääsisi näkemään ennen koko filmirullan kehitystä! Jotenkin yksittäisistä kuvista tulee arvokkaampia sillä tavalla. Nykyaikana valokuvaus tuntuu kärsineen pahanlaatuisesta inflaatiosta niin määrällisesti kuin laadullisesti. Digikameroihin tottuneena yhden kuvanottoäänien kuuleminen tuntui melkein siltä, ettei olisikaan kuvattavana. Tosin yksi syy tunteeseen oli myös se, ettei tunnemaastoon kuvaushetkellä mahtunut normaalisti potemaani kuvausvaivautuneisuutta.

Kuvausten jälkeen lämmiteltyäni olin loppupäivän hypomaniasta tutussa ”positiivisen” levottomassa tunnetilassa. Höpöttelin innoissani vaihtelevista aiheista essentialistisen feminismin vanhanaikaisuudesta pääsiäisloman kokkaussuunnitelmiin. Onneksi ystävämme Temesta tuli yöllä hätiin, niin Nukkumattikin löysi jossain vaiheessa yötä paikalle. Joka tapauksessa, virtaa on ollut ihmeen reippaasti kuvausten jälkimainingeissa.

Kuvausten jälkeen mietin, että ehkä ”voima” ja ”vahvuus” teemoina olivat hieman liian yksipuolisia. Ennemminkin sisintäni ja noita kuvia yhdistää tietynlainen tutkimusmatkailijuus. Seikkailen elämäni eteenpäin matkakumppaninani nämä mielenkiintoiset sairaudet, jotka välillä työntävät kuopan pohjalle ja toisaalta antavat moottorikelkkakyydin vuorenhuipulle, Välillä vauhti on liian kova, välillä kaikki tuhoutuu paiskaamalla seinää vasten. Mutta minä en luovuta. Olen kestävä, utelias, välillä vahvakin. Ja mikä tärkeintä: olen elossa kaiken kokemani jälkeen ja nälkäinen uusille kokemuksille. P.S. Seuraava kuvauspaikkani voisi olla Pitkänniemen vanha hautausmaa, paikka näyttää kiehtovalta!

8 TULOKSET

Tutkimuskysymykset:

- Miten valokuvatyöskentely voi tukea kaksisuuntaisesta mielialahäiriötä sairastavan mielenterveyttä ja millaisia voimavaroja työskentelytapa voi tuoda esiin?

Tutkimukseni aikana osa osallistujista löysi itsestään sellaisia piirteitä, jotka olivat olleet pitkään piilossa ja jotka esiin tullessaan toivat mukanaan vahvuuden ja jonkinlaisen tyytyväisyyden tunteen. Kaksisuuntaisen mielialahäiriön piirteisiin kuuluu mielialojen vaihtelu satunnaisin väliajoin ja usein masennusvaiheessa omien voimavarojen muistaminen ja tunnistaminen on heikentynyt. Valokuvatyöskentely auttoi kuitenkin konkretisoimaan hyviä piirteitä itsessä ja osoitti osallistujan olevan merkityksellinen omassa elämässään.

Mielenterveyskuntoutujien omien voimavarojen löytämisen tärkeyttä ei voi korostaa liikaa. Usein kyseisiä ihmisiä vaivaa stigma ja kokemus huonommuuden ja sairauden tunteesta. Omat voimavarat voivat tuntua mitättömiltä ja elämä merkityksettömältä. Kuitenkin jokaisessa meissä on paljon hyvää ja kaunista, jonka voimauttava valokuvatyöskentely voi auttaa löytämään.

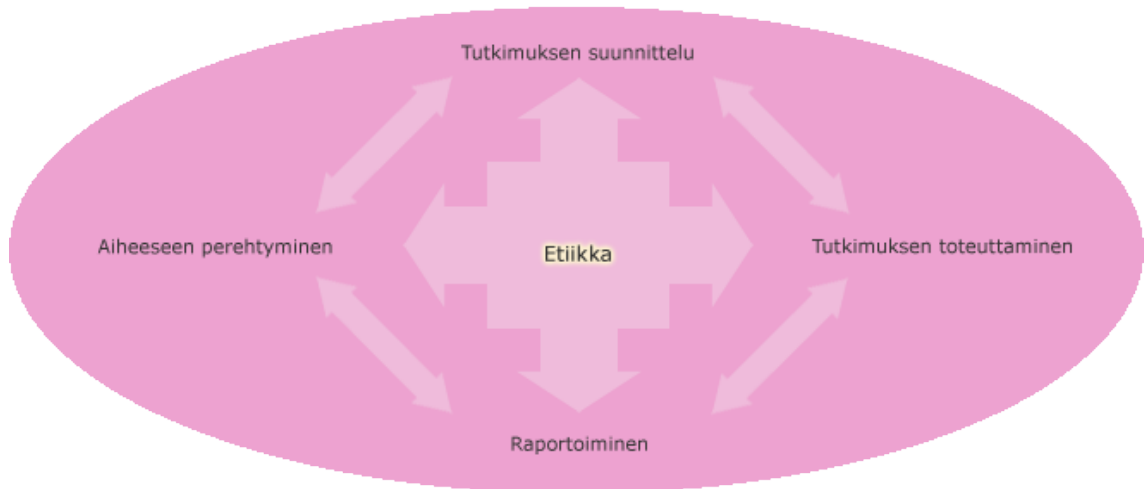
Varsinkin kaksisuuntaisen mielialahäiriön hoidossa ja kuntoutuksessa jatkuva itsetutkiskelu, oireiden tunnistaminen, ennaltaehkäisy ja niiden hallinta ovat olennaisia sairauden hallinnan kannalta. Valokuvatyöskentely voi auttaa löytämään ”terveen” ja ”sairaana” minän eroavaisuudet, sekä auttaa näin ollen hakemaan apua ajoissa. Esimerkiksi manian varhaisessa tunnistamisessa ja sen ymmärtämisessä haitalliseksi (maniassa ihminen kokee usein olevansa elämänsä kunnossa) kuvat ja aiemmat kokemukset auttavat sairauden hallinnassa. Valokuvien avulla ihminen voi muistaa, mitä on normaali olotila ja missä menee sairauden raja. Myös toisten ihmisten; lähipiirin, ystävien, sukulaisten, työkavereiden, tuttavien, ja muiden tärkeiden ihmisten muistaminen sairauden vaikeassa vaiheessa luo turvaa ja merkityksellisyyttä.

- Voiko voimauttavaa valokuvatyöskentelyä soveltaa enemmän mielenterveyskuntoutujien parissa?

Luovat menetelmät ja valokuvaustyöskentely sopivat mielestäni erityisen hyvin mielenterveyskuntoutujien hoitoon ja kuntoutukseen, sillä ne antavat osallistujille kokemuksen arvokkuudesta, merkityksellisyydestä ja osallisuudesta sekä työhön että omaan elämään. Työskentely voi auttaa myös elämänhallintaan liittyvissä ongelmissa, kuten sairauden oireiden ennaltaehkäisyssä, tunnistamisessa ja hoidossa sekä sairauden kanssa elämisessä. Valokuvatyöskentely ryhmänä voisi luoda myös yhteenkuuluvuutta ja yhteisöllisyyttä kaksisuuntaista mielialahäiriötä tai muuta mielenterveysongelmaa sairastavien parissa, jonka avulla voisi myös käsitellä sairauden ja oireiden hallintaa.

Mielenterveyskuntoutajat kokevat usein syrjintää (Laurell, Nordman, Suvikas. 2007, 266.), jonka vuoksi yhteisöllisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteen tarve voi korostua. Ihmisen on tärkeää tuntea kuuluvansa johonkin ryhmään, jossa voi kokea ”olevansa samassa veneessä”, sekä tuntea olevansa tasa-arvoinen ja vastuussa itsestään ja toiminnastaan. Merkityksellisyyden ja tarkoituksellisuuden löytäminen elämään voi olla voimauttava kokemus ja sen vuoksi auttaa jaksamaan myös sairauden vaikeina aikoina.

9 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS



Kuva 1 Eettiset kysymykset liittyvät tutkimusprosessin kaikkiin vaiheisiin suunnittelusta raportointiin.

Yllä olevan kuvan avulla voidaan ymmärtää etiikan vaikuttavan koko laadullisen tutkimuksen prosessiin (Jyväskylän yliopisto 2009). Myös omassa opinnäytetyössäni eettisyys oli koko ajan läsnä, sillä jo aiheen valinta itsessään oli tutkimuseettinen kysymys. Aihetta valitessa tutkijan onkin syytä miettiä, kenen tarpeesta tutkimuskysymys lähtee? Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista. Tavatessani ensimmäistä kertaa osallistujia, he saivat ensin esitellä itsensä minulle haluamallaan tavalla. Osallistujat kertoivatkin hyvin avoimesti itsestään ja elämäntilanteistaan. Riittävän ajan ja tilan antaminen osallistujille oli mielestäni tärkeää turvallisen ympäristön luomiseksi.

Osallistujat saivat suuren vastuun kuvausprosessista ja yhteisestä matkasta, kuitenkin tietäen, että autan tarvittaessa. Tutkimuksessani dialogisuus ja arvostava kohtaaminen johtivat päiväkirjojen mukaan osallistujien kokemukseen kuulluksi ja nähdyksi tulemisesta. Osalle osallistujista oli jopa omituista ja erikoista tulla kuulluksi. He totesivat, että harvoin tänä päivänä kenelläkään on aikaa tai kiinnostusta kuunnella heidän kokemuksiaan sairauden kanssa elämisestä tai yhteiskunnallisesta asemasta.

Tutkimuksen luotettavuutta arvioidessa huomioin päiväkirjojen merkityksen. Koska toisinaan on vaikea antaa rakentavaa palautetta vieraille ihmiselle kasvotusten, antoi päiväkirja toisenlaisen kanavan kertoa ajatuksiaan harkitusti. Toiset kokivat päiväkirjan

olevan heille luonnollisempi keino purkaa tunteitaan ja ajatuksiaan kuin keskustelu. Päiväkirjaa sai kirjoittaa kotonaan omassa rauhassa ja näin ollen se mahdollisti myös osallistujien kotona tapahtuvan reflektoinnin ja kokemuksen uudelleen käsittelyn.

Koska tutkimuksessani oli vain yksi ohjaaja, näkemys ja kokemusten kuvailu jää minun ja osallistujien varaan. Jatkoa ajatellen tällaisessa toiminnassa olisi hyvä olla ainakin kaksi ohjaajaa, joista toinen olisi ”tarkkailijan” roolissa ja kirjaisi ylös omia havaintojaan. Samalla ohjaajat saisivat keskustella ja vaihtaa ajatuksia toistensa kanssa liittyen toimintaan suunnitteluun ja sen onnistumisen arviointiin. Kahden ohjaajan yhteistyössä on kuitenkin huomioitava eri tavalla ohjaajien roolit ja vastuun jakaminen.

Vaikka mahdollisuus tutkimuksesta poisjäämiseen on eettisesti tärkeää, yhden osallistujan keskeyttäminen vähensi tietysti päiväkirjojen yhteismäärää. Palautettujen päiväkirjojen määrä vaikuttaa myös tulosten luotettavuuteen ja yleistettävyyteen. Osallistujien päiväkirjamerkinnot osoittautuivat hyvin henkilökohtaisiksi, jonka vuoksi epäilin niiden soveltumista julkaistavaan työhön. Rajasin anonymiteettiä vaarantavat osat pois ja hyväksytin työhön tulleet tekstit (2 kpl) vielä osallistujilla. Osallistujien päiväkirjat ovat tietosuojajätettä ja sen vuoksi toimitettu hävitettäväksi asianmukaisella tavalla.

10 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, voisiko vuorovaikutuksellista valokuvaustyöskentelyä soveltaa laajemmin mielenterveyskuntoutujien parissa. Tavoitteena oli myös selvittää, miten voimauttava valokuvatyöskentely voi tukea kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastavan mielenterveyttä ja millaisia voimavaroja työskentelytapa voi tuoda esiin. Henkilökohtainen tavoitteeni oli myös harjoitella yksilökeskeistä ohjausta sekä toiminnan järjestämistä ryhmälle.

Työn varsinaiset tulokset löytyivät osallistujien päiväkirjoista, mutta näkyivät myös tutkimuksen aikana voimautumisen kokemuksina ja uuden oppimisena. Päiväkirjojen perusteella voin osallistujien kanssa yhdessä todeta, että vuorovaikutukselliselle ja voimauttavalle valokuvaustyöskentelylle olisi suuri tarve ja kiinnostus mielenterveyskuntoutujien parissa.

Onnistuin luomaan osallistujien kanssa dialogisen suhteen joka kantoi tutkimuksen loppuun saakka. Osallistujat löysivät itsestään vahvuuksia ja uusia piirteitä, sekä oppivat arvostamaan itseään paremmin. Osa osallistujista löysi taidon nähdä itsensä kauniina ja arvokkaana ja jatkoi työskentelyä lähimpien ystäviensä ja perheenjäsentensä kanssa. Vuorovaikutus osallistujien kanssa sujui luonnollisesti ja ristiriidoilta vältyttiin. Yksi osallistujista lopetti yhteistyön kuvausretken jälkeen ja se aiheutti itselleni ristiriitaisia tunteita. En kuitenkaan näe tarvetta pohtia opinnäytetyössäni osallistujan poisjättäytymisen syytä, sillä ihmisten kanssa työskennellessä on aina myös riski siitä, että joku jää pois henkilökohtaisista syistä.

Haasteeksi koin toiminnallisen työn muuttamisen tekstin muotoon, jolloin pakostikin jää suuri osa koetuista tunteista ja merkittävistä hetkistä pois. Olen samaa mieltä Kiviniemen (2007, 83) kanssa, että tutkimusraportin laatiminen voi tuntua haastavalta, koska valmiita jäsentämisen malleja ei kaikenlaisiin laadullisiin tutkimuksiin ole olemassa.

Näen tarpeen tutkimuksen jatkamisesta laajemmin mielenterveyskuntoutujien keskuudessa. Voin todeta sen tarjoavan välineen löytää tärkeitä voimavaroja, jotka usein unohtuvat depressiosta tai muista mielenterveyden ongelmista kärsivien arjessa.

Rajoitteiksi osallistumiselle ajattelisin käsittelemättömät traumaattiset tapahtumat elämänhistoriassa, joihin tarvitaan erityistä ammattiapua. Mikäli valokuvatyöskentelyn ohjaajalla ei ole osallistujan tarpeen mukaista koulutusta, voi työskentelyä tuoda osallistujalle niin vaikeita asioita esille, ettei niitä pystytä enää hallitsemaan.

Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää jatkoa ajatellen monella tavalla. Ensinnäkin voin todeta, että halukkaita (kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastavia) olisi ollut monen monta enemmän kuin olisin voinut ottaa mukaan. Toisin sanoen tarve tämän tyyppiselle työskentelylle on huomattavasti suurempi kuin aluksi ajattelin. Kohderyhmää voisi laajentaa ottamalla mukaan myös muita mielenterveyden ongelmia sairastavia, tai valitsemalla jonkun muun tietynlaista mielenterveysongelmaa sairastavista ihmisistä koostuvan ryhmän. Ajattelisin, että koska tarve tämän tyyppiselle työskentelylle on näinkin suuri, voisi jokin mielenterveysjärjestö tai vapaaehtoistoiminta ottaa vastuun voimauttavan valokuvatyöskentelyn kurssin järjestämisestä. Kokemuksena voin todeta tutkimuksen olleen palkitseva ja opettava niin osallistujille kuin minulle ohjaajanakin. Jatkoksi työlleni sopisi toinen opinnäytetyö, jossa osallistujat veisivät oppimansa mukaan perheensä tai muun lähipiirinsä kanssa tehtäväksi parityöskentelyksi.

LÄHTEET

Duodecim.fi. 2013. Käypä hoito suositukset. Kaksisuuntainen mielialahäiriö.

Freire, P. 2005. Sorrettujen pedagogiikka. Jyväskylä. Vastapaino.

Haapakoski, K. 2012. Teoksessa Strömberg-Jakka, M., karttunen, T. (toim.)
Sosiaalityön haasteet. Työhönkuntoutuksen vaikeus ja mahdollisuudet. Juva.

Halkola, U. 2008. Suomen valokuvaterapiayhdistys ry. Tulostettu 27.1.2015.

www.valokuvaterapiayhdistys.net

Halkola, U. ym. 2009. Mitä valokuvaterapia on? Valokuvan terapeuttinen voima.
Helsinki. Duodecim.

Juhila, K. 2012. Sosiaalityöntekijöinä ja asiakkaina. Sosiaalityön yhteiskunnalliset
tehtävät ja paikat. 4.painos. Jyväskylä. Vastapaino.

Juhila, K., Raitakari, S. 2011. Teoksessa Pehkonen, A., Väänänen-Fomin, M. (toim.)
Sosiaalityön arvot ja etiikka. PS-kustannus.

Jyväskylän yliopisto. 2009. Eettiset kysymykset liittyvät tutkimusprosessin kaikkiin
vaiheisiin suunnittelusta raportointiin. Kuva 1.

Jääskeläinen, M. 2013. Päiväkirja pelastaa elämän kriiseistä. Luettu 20.3.2016.
www.yle.fi

Kela.fi. 2016. Lääkekorvaukset.

Kiviniemi, K. 2007. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R.
(toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin. PS-kustannus.

Kuntoutusportti.fi. Wahlbeck, K. Sosiaalinen kuntoutus mielenterveystyössä ja
kommentteja edellisiin puheenvuoroihin. Luettu 12.3.2015.

Kurki, T. 2010. Tutkimuspäiväkirja aineiston, teoreettisten näkökulmien ja tutkijan
vuoropuheluna. Teoksessa Jyrki Pöysä, Helmi Järviluoma & Sinikka Vakimo (toim.)
2010. Vaeltavat metodit. 160–177. Joensuu: Suomen Kansantietouden Tutkijain Seura.

Laine, J. 2012. Paikkasidonnainen taide. Taiteen kandidaatin tutkielma. Aalto-yliopisto.

Laine, T. 2007. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma.
Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin. PS-kustannus.

Laurell, L., Nordman, P., Suvikas, A. 2007. Kuntouttava lähihoito. Edita. Helsinki

Lingam R, Scott J. 2002, 105, 164-72. Treatment non-adherence in affective disorders.
Acta Psychiatr Scand.

Mielenterveyshelmi.fi. 2007. Kyselytutkimus: Lähes joka toisen mielenterveyskuntoutujan mielestä hoito on riittämätöntä.

Mielenterveysseura.fi. Mielenterveys. Vaikeat elämäntilanteet. Henkinen väkivalta satuttaa sisältäpäin. Luettu 27.4.2016.

Moilanen, P. & Räihä, P. 2007. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa Aaltola, J & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin. PS-kustannus.

Myllylahti, P., 2011. Kaksisuuntaisen mielialahäiriön hoidon kehittyminen ja sairaanhoitajan roolin muutos hoidon toteutuksessa 1900-luvulla. Opinnäytetyö. Kemi.

Nurmi, J-E. 2015. Teoksessa Ihmisen psykologinen kehitys. Juva. PS-kustannus.

Phototherapy-centre.com. 2015. Valokuvaterapian Internetsivut. Valokuvaterapian menetelmät terapiassa ja ohjauksessa.

Pulkkinen, L. 2015. Teoksessa Ihmisen psykologinen kehitys. Juva. PS-kustannus.

Salminen, V. 2010. Lobotomia Suomalaisessa psykiatriassa 1946-1969. Oulun Yliopisto, Humanistinen tiedekunta. Aate- ja oppihistorian Pro gradu tutkielma.

Savolainen, M. 2008. Maailman ihanin tyttö. Helsinki. Blink Entertainment.

Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita. 2013. Lääkekorvausjärjestelmän kehittäminen.

Storgård, P. 2013. Keinulaudalla. Helsinki. Schildts & Söderströms. 4.paino.

Terveyskirjasto.fi Kaksisuuntainen (maanis-depressiivinen) mielialahäiriö (F31). Luettu 7.2.2015

Voimauttavavalokuva.net. Voimauttavan valokuvan menetelmä. Luettu 13.11.2015.

Weiser, J. 2008. PhotoTherapy and Therapeutic Photography: An Overview to Their Development During the Past Three Decades. Presented at International Conference on Phototherapy and Therapeutic Photography. Turku. Luettu 17.6.2008.